



DER LÖWEN-FLÜSTERER  
S. 70/71

# Lisa



Vegetarisch genießen  
Köstlich-gesunde Hauptgerichte S. 39-43

„Ich hörte auf mein Herz – und gab alles auf“

Ausgewandert mit Happy End – zwei LISA-Leserinnen erzählen S. 16/17

Schön IM HERBST

Leuchtende Mode-Trends S. 8-11

Das angesagte Make-up S. 28-31



# 33



## Wohn-Ideen

für einen gemütlichen

# Herbst

Deko und Möbel im modernen Natur-Look  
S. 62-65

Das Glücksgeheimnis aus Hawaii

## Die Aloha-Formel



Ganz entspannt zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit  
S. 18/19



\*\*\* Aktuell \*\*\* Aktuell \*\*\* Aktuell \*\*\* Aktuell \*\*\* Aktuell \*\*\* Aktuell \*\*\* Aktuell \*\*\* Aktuell \*\*\*

Verblüffende Fakten zum Thema Nr. 1  
Was wir über Sex wissen wollen S. 76/77



Top-Thema: Demenz – der lange Abschied  
Neue Infos und berührende Schicksale S. 20-22

So bleiben Ihre Gelenke gesund  
Schulter, Knie, Hüfte ... S. 58/59



Liebe Leserin

Wir freuen uns auf den Herbst

Komisch, noch vor 14 Tagen wären mir solche Worte nicht über die Lippen gekommen. Da war bei uns in Süddeutschland noch Hochsommer, die Sonne brannte, die Kinder hatten noch Ferien und waren im Schwimmbad. Aber plötzlich und über Nacht kam



LISA-Chefredakteurin Maria Sandoval

der Frühnebel, das Morgenlicht veränderte sich, die ersten Blätter lagen auf dem Rasen. Und ich fand das nicht schade, sondern merkte, dass ich mich sogar richtig auf den Herbst freue.

Auf die ersten Kaminfeuer am Abend. Auf Kerzenschein und Kürbissuppe. Auf Kuschedecken und Kräutertee. Und darauf, die Wohnung wieder ein bisschen umzudekorieren. Tolle Ideen dafür finden Sie auf den Seiten 62–65. Viel Freude damit!

Lisa  
Maria Sandoval

Wunderschöne Herbst-Deko



48 Käsekuchen wie früher: Backwerke aus **OMAS KOCHBUCH**



12 Aktuelle Farben & Formen: Mit unseren Styling-Tipps stehen Ihnen die **NEUEN HOSEN** perfekt

LEBEN

- 4 Meine Welt:** News, People, Infos, Facts
- 6 Menschen:** Wer uns diese Woche auffiel
- 16 Report:** „Ich hörte auf mein Herz – und gab alles auf“
- 18 Body & Soul:** Glücks-Geheimnis aus Hawaii
- 20–22 Top Thema:** Demenz – der lange Abschied
- 26 Partygäste:** „Gut, dass ihr schon gehen müsst“
- 54 Tiere:** Beste Kumpel
- 56 Liebespaare:** Joanne Woodward & Paul Newman
- 70 Report:** Ein Leben für die Löwen
- 76 Report:** Wir wissen alles über Sex! Wirklich...?

MODE

- 8–11 Farbe:** Herbstleuchten
- 12 Beratung:** Reine Formsache
- 14 News**

BEAUTY

- 28–31 Make-up:** Die schönsten Make-up-Trends im Herbst

GEWUSST WIE

- 33** Online-Shopping für Könner
- 34** Erntezeit!

KOCHEN & BACKEN

- 39–43 Vegetarisch:** Ohne Fleisch nichts los? Von wegen!
- 44 Gulasch:** Zartes Fleisch & viel leckere Soße
- 46 Kreativ:** Lachs auf Porree-Pilz-Rahm
- 48 Backen:** Wie von Oma
- 50 News:** Gut essen ohne Milchzucker

GEFÜHLE

- 68 Psychologie:** Schluss mit der Gefühlsmafia!

FIT & GESUND

- 58 Medizin:** Schulter, Hüfte, Knie... So bleiben die großen Gelenke gesund
- 60 News:** Rätsel des Körpers – und was dahintersteckt

LIFESTYLE

- 62–65 Wohnen:** 33 Wohnideen für den Herbst
- 66 Kreativ:** Urlaubsflair für zu Hause

REISE

- 72 Italien:** Genussreise in die Toskana
- 74 News:** Nervenkitzel garantiert

STARS

- 80** Die verrücktesten Promiversteigerungen
- 81** Tops & Flops

RUBRIKEN

- 36 Ihre Seite; 52 Rätsel**
- 53 Sudoku, Bezugsquellen, Impressum; 78 Horoskop**
- 79 Kolumne; 82 Zum Schluss**

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

Uli-Stein-Cartoon

BITTE - UNSERE VERLOBUNGSRINGE. MÖCHTEN SIE DIE GLEICHEN WIE LETZTE WOCHE ODER WOLLEN SIE MAL WAS GANZ ANDERES?





# Wir wissen alles über **Sex!** Wirklich ...?

Sex begleitet uns auf Schritt und Tritt, doch die schönste Nebensache der Welt birgt trotzdem noch viele Geheimnisse. Der Sexualwissenschaftler Christoph Joseph Ahlers erklärt Sex verblüffend neu



**DR. CHRISTOPH JOSEPH AHLERS**  
ist Sexualwissenschaftler,  
Klinischer Sexual-  
psychologe & Autor  
aus Berlin

**D**en einen beschert er das wunderbarste Gefühl, das es gibt, die anderen halten ihn schlicht für überbewertet: Sex. Doch egal welche Bedeutung er für einen persönlich hat – entkommen können wir der wohl erregendsten Nebensache der Welt kaum. Ob im TV, in der Werbung oder im Internet: Sex ist einfach allgegenwärtig.

Aber heißt das automatisch, dass wir wirklich alles über das unbeschreibliche Lustgefühl wissen? Der renommierte Berliner Sexualpsychologe Dr. Christoph Joseph Ahlers, der bereits Hunderte Paare beraten hat, verneint das. In seinem Buch „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf“ (Goldmann Verlag, 19,99 €) erklärt er, was Sexualität für uns wirklich bedeutet.

## **1 Dient Sex nur der Fortpflanzung und der Triebbefriedigung?**

Auf keinen Fall. Für Dr. Ahlers ist Sex vor allem die intimste Form von Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht: „Es geht um Austausch. Aber eben nicht um den Austausch von Körperflüssigkeiten, sondern um den von Botschaften. Wir wollen mitteilen, dass wir einander annehmbar, richtig und gut und im Idealfall auch schön, anziehend und begehrenswert finden. Sexualität ist die

intimste Möglichkeit, die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse körperlich und seelisch zugleich erfahrbar und erlebbar zu machen.“

## **2 Gehört guter Sex zu einer guten Beziehung?**

Es gibt durchaus Paare, deren Sexleben mau ist, die sich aber sonst gut verstehen. „Aber im Allgemeinen ist es so, dass sich die Qualität der partnerschaftlichen und der sexuellen Beziehung wechselseitig widerspiegeln“, meint Ahlers. Das hat einen einfachen Grund: „Wenn ich mich als Mensch in meiner Beziehung gemeint, gesehen und gewollt fühle, dann erlebe



ich genau das auch in sexueller Hinsicht. Wenn ich mich dagegen unbeachtet oder gar missachtet fühle, dann vergeht mir dadurch auch die Lust, mit dem anderen zu schlafen.“

Das heißt nun aber nicht, dass man möglichst oft übereinander herfallen sollte. Für ein gutes Sexleben ist es viel wichtiger, wie angenommen und geborgen man sich in körperlicher und sexueller Hinsicht fühlt.

## **3 Können Männer wirklich unter einem „Samenstau“ leiden?**

Das ist etwa so, als wenn jemand sagen würde: „Ich muss regelmäßig weinen, weil sonst meine Tränenröhren platzen.“ So etwas wie Samenstau existiert nicht und damit auch keine damit verbundenen körperlichen Schmerzen.

Dr. Ahlers: „Hat über einen längeren Zeitraum kein Samenerguss stattgefunden, werden ungebrauchte Spermien vom männlichen Körper entweder resorbiert (einverleibt) oder es kommt zu einem nächtlichen, spontanen Samenerguss. Das war's. Fertig. Kein Anschwellen, kein physischer Druck, kein Platzen.“

## **4 Warum ist „Versöhnungssex“ häufig besonders erregend?**

Für viele Paare ist Versöhnungssex nach einem Streit der beste Sex, den sie je hatten.





„Der Grund liegt darin, dass die gesamte Konfliktspannung in die sexuelle Begegnung eingetragen wird“, erklärt Ahlers.

„Die Aggression, die den vorher verbal ausgetragenen Konflikt befeuert hat, findet jetzt im Sexuellen Ausdruck. Hinzu kommt das Gefühl der Wiederannahme. Das Paar empfindet: Wir können uns streiten und zanken – wir können es uns dann aber auch wieder richtig geben, uns richtig ran- und durchnehmen!“

### **5** Lässt man seine Blicke auch „wandern“, wenn man in einer festen Beziehung ist?

„Diese Blicke, etwa in einer Fußgängerzone, sind vollkommen unabhängig davon, ob man sich in einer festen, womöglich sogar in einer glücklichen oder erfüllten Beziehung befindet oder ob man Single ist. Die Lenkung der Aufmerksamkeit findet quasi automatisch statt.“

Männer blicken dabei tendenziell vor allem auf Busen, Beine und Po. Frauen schauen zwar auch auf die Figur, darüber hinaus aber auch ins Gesicht und in die Augen.“

### **6** Was denken Männer und Frauen eigentlich beim ersten Date?

Männer kommen gedanklich sehr schnell zur Sache. „Sie stellen sich die Frau, die ihnen

gegenübersitzt, relativ rasch nackt vor und fragen sich, wie es wohl im Bett mit ihr ist, ob sie leidenschaftlich und experimentierfreudig ist oder eher schüchtern“, sagt Ahlers. „Frauen scheinen von Anfang an stärker mit der Beziehungsebene befasst zu sein: Bringt mich mein Gegenüber zum Lachen? Ist er treu? Könnte ich es mit dem aushalten?“

Anders sieht die Sache aber aus, wenn Frauen lediglich eine Sex-Affäre abschleppen wollen – dann unterscheiden sich die Projektionen bei Männern und Frauen wenig.

### **7** Stehen Frauen weniger auf Fetischismus oder andere spezielle Spielarten als Männer?

Das ist tatsächlich so, wobei der Sadomasochismus noch die größte Schnittmenge ist. „Aber schon Fetischismus und Voyeurismus sind bei Frauen sehr selten. Exhibitionismus scheidet aus, weil eine Frau, die sich entblößt, einen Mann kaum schocken kann. Und Pädophilie kommt bei Frauen so gut wie gar nicht vor“, sagt Ahlers.

Warum das so ist, konnten Forscher bislang nicht genau klären. Ahlers und die meisten Sexualwissenschaftler vermuten aber, dass sich Störungen bei Männern eher im Bereich der Erregungslust äußern, bei Frauen eher im

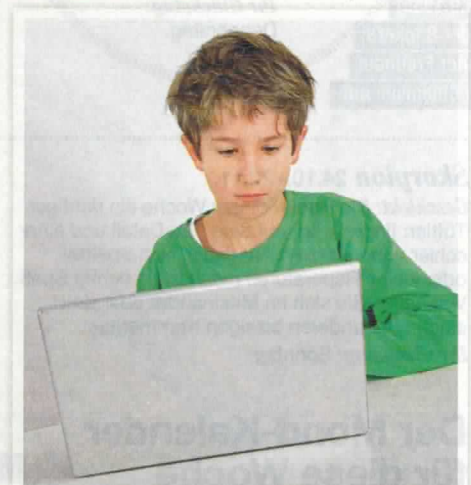
Bereich der Fortpflanzung. Etwa in Form von unbemerkten Schwangerschaften, Schein-schwangerschaften, Kindsablehnung oder gar Kindstötung nach der Geburt.

### **8** Sind Männer, die sich an Kindern vergehen, immer pädophil?

Nein – die überwiegende Zahl von Missbrauch, so Ahlers, werde von nicht pädophilen Tätern begangen. Man spricht von sogenannten Ersatzhandlungs-Tätern, die oft Verwandte sind: Onkel Robert, Stiefvater Klaus. Lediglich etwa ein Drittel der Täter bei sexuellem Kindesmissbrauch ist pädophil.

Diese pädophilen Täter brauchen aber unbedingt Hilfe. Dr. Ahlers gründete deshalb bereits 2005 das „Präventionsprojekt Dunkel-feld“ an der Berliner Charité, das betroffene Männer behandelt. Mit Erfolg: Pädophilie ist zwar nicht heilbar, aber ein Pädophiler kann lernen, für sein sexuelles Verhalten Verantwortung zu übernehmen, indem er keine Kinder missbraucht.

### **9** Wächst eine „Generation Porno“ heran, die durch die allgegenwärtige Pornografie verändert wird?



Wenn sich bereits Kinder jederzeit im Internet krasse Sexualpraktiken anschauen können, wird das Einfluss auf ihren Lebensalltag haben, befürchtet Sexualwissenschaftler Ahlers. In seine Praxis kommen immer mehr junge Männer, die nicht mehr mit ihrer Freundin schlafen, weil sie das nicht so „kicken“ würde wie die Pornos im Internet.

„Sex wird von ihnen so gedacht, wie man ihn im Porno lernt: blasen, lecken, f... – und an ihre Partnerinnen vergeben sie Handlungsnoten wie beim Bodenturnen“, bedauert Ahlers. „Alles, was Sexualität ausmachen kann, wie etwa die beziehungsstiftende Kommunikationsfunktion, bleibt unerschlossen. Es gibt keinen Kuchen – nur der Zuckerguss zählt.“